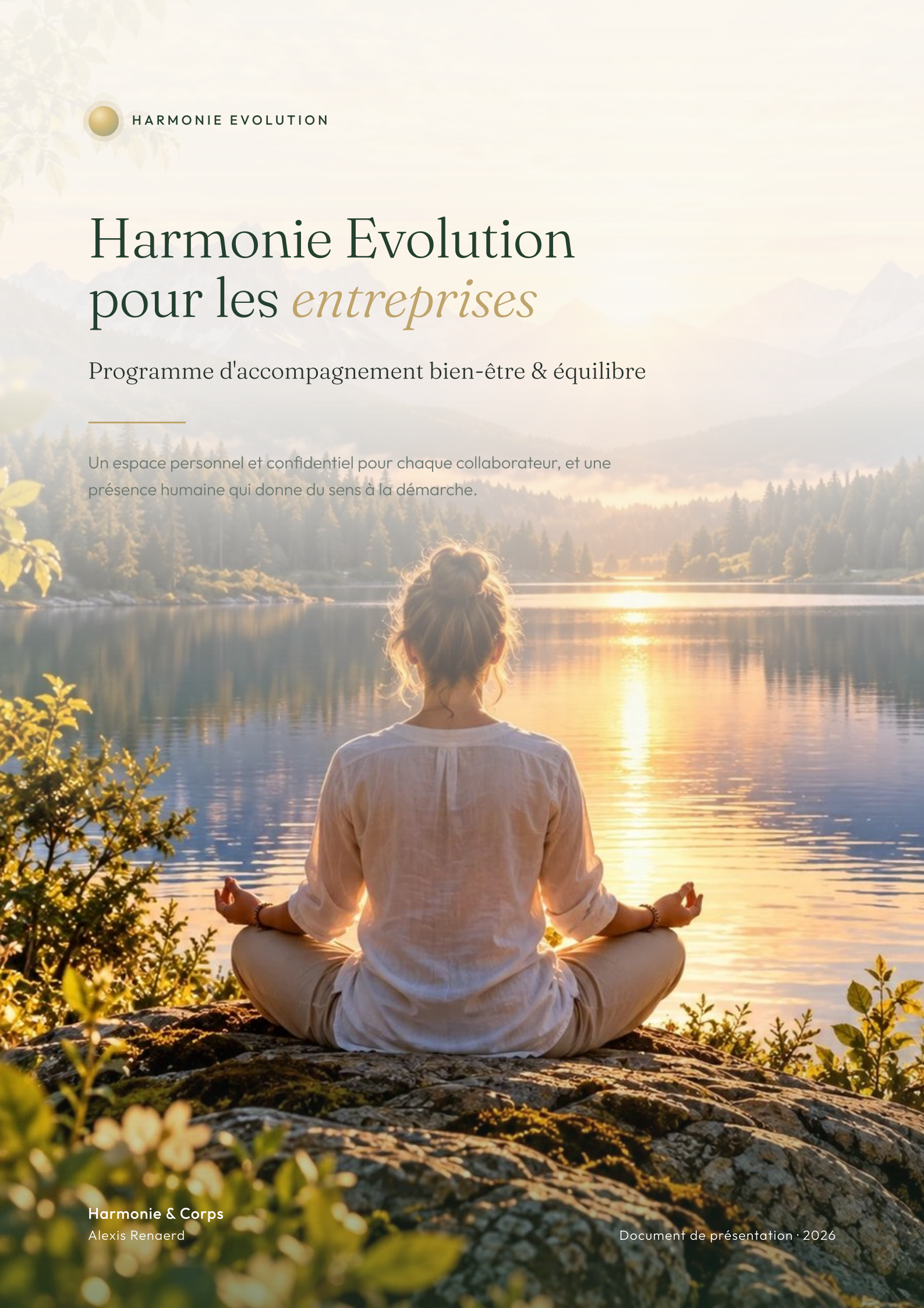
HARMONIE EVOLUTION

Harmonie Evolution pour les *entreprises*

Programme d'accompagnement bien-être & équilibre

Un espace personnel et confidentiel pour chaque collaborateur, et une présence humaine qui donne du sens à la démarche.



Harmonie & Corps
Alexis Renaerd

Document de présentation · 2026

NOTRE CONVICTION

La technologie au service de l'humain, *jamais pour le remplacer.*



Harmonie Evolution accompagne chaque personne, à son rythme, dans les grandes dimensions de son équilibre : stress, sommeil, vitalité, émotions, énergie mentale, récupération. Chacun y trouve des repères simples et des pratiques adaptées à sa situation du moment.

Personnel

L'accompagnement part de la situation réelle de chacun, et non d'un programme identique pour tous.

Confidentiel

L'espace de chaque collaborateur lui appartient. L'entreprise n'a accès à aucune de ses données personnelles de bien-être.

Humain

Derrière l'application, une personne réelle prépare le programme avec vous et l'accompagne jusqu'à son bilan.

> **Ce qu'Harmonie Evolution n'est pas**
>
> Ni une application médicale, ni un simple catalogue de méditations, ni un outil d'évaluation des personnes. C'est un compagnon du quotidien, sérieux et bienveillant, au service de l'équilibre de chacun.

LES BESOINS AUXQUELS NOUS RÉPONDONS

Ce que vivent beaucoup de collaborateurs

Les signaux sont souvent discrets. Ils s'installent peu à peu, au fil des semaines chargées, et chacun les traverse à sa manière.

Le stress
qui s'accumule sans temps pour retomber.

La fatigue
qui ne passe plus vraiment avec le week-end.

Le sommeil
moins réparateur, les nuits trop courtes.

La récupération
difficile entre deux périodes intenses.

La charge mentale
qui occupe l'esprit bien après la journée.

L'énergie
et la motivation qui s'émoussent.

L'équilibre
entre vie professionnelle et personnelle.

Le recul
et le besoin d'outils simples pour souffler.

Ce qui manque souvent

Des outils simples, disponibles au quotidien, qui respectent le rythme et l'intimité de chacun.

Une conférence ou une semaine dédiée crée un élan. C'est ensuite, jour après jour, que tout se joue. Harmonie Evolution est conçu pour ce quotidien.



Harmonie Evolution est une démarche de bien-être et de prévention. Elle ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un professionnel de santé, ni la médecine du travail.

UNE EXPÉRIENCE PERSONNALISÉE

Ce que reçoit chaque collaborateur

Un accès Premium complet
Toutes les fonctionnalités prévues dans le programme, sans paiement individuel.

Un espace personnel
Créé en quelques minutes, avec un simple code reçu par e-mail.

Un bilan initial
Une vingtaine de questions pour faire le point sur les principales dimensions de son équilibre.

Un prochain pas, chaque jour
Une recommandation adaptée à sa situation du moment, sur un tableau de bord clair.

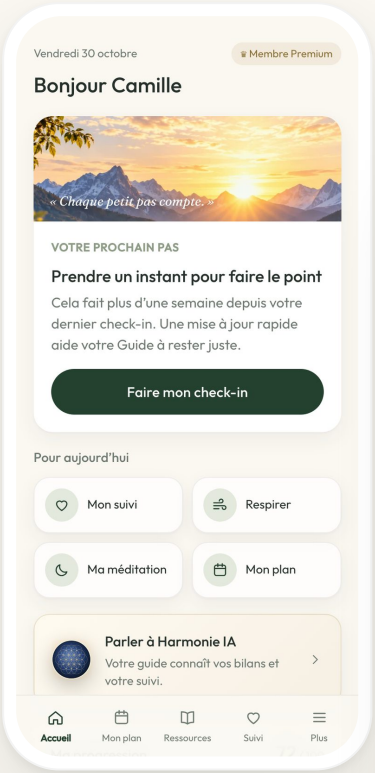
Le Compagnon du jour
Un message, un exercice et un repère pour la journée.

Respiration et méditations guidées
Des séances de 3 à 12 minutes, à pratiquer où l'on veut.

Ressources et programmes
Des contenus sourcés, un programme de 7 jours, des routines et des défis.

Le suivi de son évolution
Un point de deux minutes chaque semaine, et une vision claire du chemin parcouru.

Harmonie IA
Un guide conversationnel qui tient compte de son parcours. Il éclaire et questionne, sans jamais poser de diagnostic.



Le tableau de bord



Le bilan initial

Écrans réels de l'application. Prénom et situation donnés à titre d'exemple.

COMMENT FONCTIONNE HARMONIE EVOLUTION

Une entrée dédiée à votre entreprise

Vos collaborateurs reçoivent un lien d'accès propre à votre entreprise. En quelques minutes, chacun ouvre son espace, dans la langue de son choix.

1
L'accueil
Une courte expérience d'ouverture, apaisante, pour entrer dans l'application.

2
Français ou English
Toute l'expérience suit la langue choisie.

3
L'accueil de votre entreprise
Un message qui présente le programme proposé par votre entreprise.

4
Le compte
Création ou identification, puis validation par un code reçu par e-mail.

5
La confidentialité
Une information claire sur ce qui reste personnel, avant de commencer.

6
Le bilan initial
Quelques minutes pour faire le point sur son équilibre.

7
L'espace Premium
Le collaborateur retrouve son tableau de bord, ses pratiques et son suivi. Il revient quand il le souhaite.

Aucun paiement individuel · Aucune carte bancaire · Aucune période d'essai · Accès Premium activé directement

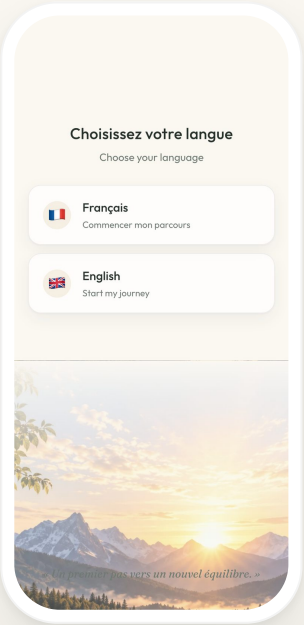
Puis, au quotidien

Faire le point
Un bilan au départ, puis un suivi de deux minutes chaque semaine.

Recevoir son prochain pas
Une proposition simple, choisie selon sa situation du moment.

Pratiquer
Respirer, méditer, lire, bouger : quelques minutes suffisent.

Voir son évolution
Des repères dans le temps, présentés avec douceur, sans classement.



Le choix de la langue

RESSOURCES ET ACCOMPAGNEMENTS

Des repères pour chaque dimension de l'équilibre

Stress · Sommeil · Vitalité · Émotions · Énergie mentale · Respiration · Récupération · Activité physique · Nutrition · Sens · Équilibre général

Respirer

Des exercices guidés par une sphère qui respire, comme la respiration carrée ou la cohérence cardiaque. Trois à cinq minutes pour retrouver du calme.

Méditer

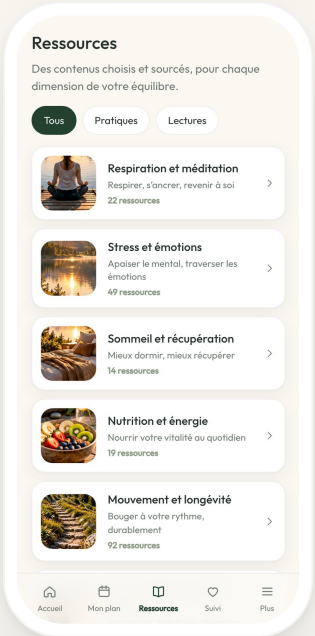
Des séances de 3 à 12 minutes : s'endormir plus sereinement, traverser une émotion, observer son souffle, se relâcher.

Comprendre

Plus de 200 ressources, en français et en anglais, appuyées sur des sources reconnues lorsqu'elles existent, avec un niveau de preuve indiqué.

Avancer

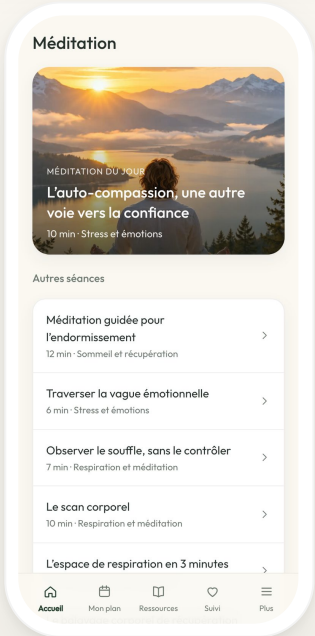
Un programme de 7 jours, des routines et des défis, pour transformer une intention en habitude, à son rythme.



Les ressources



Respirer



Méditation

Une approche inclusive, accessible à toutes les sensibilités. Chacun choisit ce qui lui parle, sans obligation ni parcours imposé.

CONFIDENTIALITÉ ET CONFIANCE

Accompagner, jamais surveiller.

Harmonie Evolution est un espace personnel. Votre entreprise offre l'accès, chaque collaborateur en garde la maîtrise. Il n'existe ni compte employeur, ni tableau de bord employeur, ni export de données vers l'entreprise.

Ce qui reste au collaborateur

- Ses réponses au bilan et ses suivis
- Les pratiques qu'il réalise
- Les contenus qu'il consulte
- Ses échanges avec Harmonie IA
- Son évolution dans le temps

Dans l'application, chacun n'a accès qu'à ses propres données.

Ce que votre entreprise ne reçoit jamais

- ✕ Aucune réponse individuelle
- ✕ Aucune donnée individuelle de bien-être
- ✕ Aucune information sur les pratiques ou les contenus
- ✕ Aucun échange personnel
- ✕ Rien qui permette d'interpréter l'état d'une personne

L'entreprise n'a accès ni aux réponses individuelles du bilan, ni aux pratiques réalisées, ni aux contenus consultés, ni aux données personnelles de bien-être de ses collaborateurs.

Ce que votre entreprise reçoit

En fin de programme, un bilan collectif :

- des chiffres de participation agrégés
- des retours transmis seulement avec l'accord de leur auteur

Aucun chiffre n'est communiqué pour un groupe de moins de 10 personnes.

Le programme reste sans lien avec l'évaluation professionnelle. Participer ou non n'a aucune conséquence pour le collaborateur.

Volontaire
Chacun choisit de participer, et peut s'arrêter à tout moment.

Sans publicité
Aucun outil publicitaire n'est utilisé pour les participants.

Droits directs
Chacun exerce ses droits auprès d'Harmonie & Corps, sans que l'entreprise en soit informée.

Transparence
Une fiche détaillée sur la protection des données est remise à votre DPO ou à votre service juridique.

LES BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

Ce que votre entreprise y gagne

Une démarche concrète, que vos collaborateurs peuvent vivre chaque jour, et qui prolonge vos actions de qualité de vie au travail.

Une démarche concrète et quotidienne

Un soutien disponible chaque jour, et non un temps fort isolé.

Des ressources structurées

Des contenus sérieux, sourcés et organisés, mis à disposition de vos équipes.

L'autonomie de chacun

Chaque collaborateur apprend à prendre soin de son propre équilibre.

Une approche personnalisée

Chacun avance selon sa situation, plutôt qu'avec une solution identique pour tous.

Un complément à vos démarches

Harmonie Evolution s'ajoute à vos actions de bien-être et de QVCT existantes.

Français et anglais

Une expérience complète dans les deux langues, pour des équipes diverses.

Une expérience moderne, profondément humaine

Un outil soigné et apaisant, porté par une personne réelle qui prépare le programme avec vous et en dresse le bilan à vos côtés. Un signe concret d'attention envers vos équipes.



Notre engagement de sincérité

Nous ne promettons pas de baisse chiffrée de l'absentéisme, du turnover ou des arrêts de travail, ni de gain de productivité. Nous vous proposons une démarche concrète, dont vous pourrez apprécier vous-mêmes l'adhésion et le ressenti de vos collaborateurs au moment du bilan.

LA MISE EN PLACE

Une première phase de déploiement, simple et cadrée

Vous commencez avec un groupe défini de collaborateurs, pendant trois mois. Tout est préparé avec vous, et rien ne se met en place sans votre accord.

1

Un premier échange

AVANT LE LANCEMENT

Vos besoins, le nombre de participants, le périmètre du programme et le calendrier.

2

Votre espace entreprise

AVANT LE LANCEMENT

Nous préparons votre lien d'accès, votre message d'accueil et les dates du programme. Un référent est désigné de votre côté.

3

Le lancement

JOUR 1

Une séance de prise en main de 45 minutes, en visio, présente l'application aux participants : son usage, sa confidentialité, la liberté de chacun.

4

Trois mois d'accompagnement

MOIS 1 À 3

Chaque participant dispose de son accès Premium complet. À mi-parcours, un point d'étape avec votre référent permet d'ajuster la communication interne.

5

Le bilan collectif

FIN DU MOIS 3

Participation, retours volontaires et recommandations pour la suite, sans aucune donnée individuelle.

À l'issue de cette première phase

Nous faisons le point ensemble. Vous décidez librement de la suite : étendre le programme à d'autres collaborateurs, le prolonger, ou en rester là. Les accès s'arrêtent à la date prévue, sans reconduction automatique.

Ce que nous attendons de vous

Un référent interne, et une communication qui présente la démarche comme volontaire, confidentielle et sans lien avec l'évaluation professionnelle. Nous vous aidons à la préparer.

OFFRE ET TARIFS

Un seul programme, adapté à la taille de votre groupe

Le contenu est identique pour tous. Seul le nombre de participants fait varier le tarif, forfaitaire pour les trois mois du programme.

JUSQU'À 15 PARTICIPANTS	DE 16 À 40 PARTICIPANTS	DE 41 À 100 PARTICIPANTS	AU-DELÀ DE 100 PARTICIPANTS
1 500 €	2 500 €	4 500 €	Sur devis
soit 100 € par participant	soit 62,50 € par participant	soit 45 € par participant	construit avec vous

Coût par participant calculé pour un groupe complet, sur l'ensemble des trois mois.
Les conditions fiscales applicables sont précisées au devis selon le pays d'établissement du client.

Compris dans chaque programme

- Le cadrage avec votre référent
- Votre espace entreprise et votre lien d'accès dédié
- La séance de prise en main de 45 minutes, en visio
- L'accès Premium complet pendant 3 mois pour chaque participant, en français et en anglais
- Le point d'étape à mi-parcours
- Le bilan collectif et les recommandations pour la suite

EN OPTION

Accompagnements complémentaires

Facultatifs. Le programme est complet sans eux. Ils permettent, si vous le souhaitez, d'ajouter des temps humains avec Alexis Renaerd.

Atelier entreprise — **650 €**
1 h 30 à 2 h, jusqu'à 15 personnes.
Respiration et régulation du stress, récupération, équilibre durable.

Coaching individuel — **150 €**
Séance d'une heure — la séance

Parcours de coaching — **560 €**
4 séances

Les modalités de règlement et le calendrier sont précisés dans le devis remis après notre premier échange.

POURQUOI CHOISIR HARMONIE EVOLUTION

Sérieux, moderne et profondément humain



« Derrière chaque entreprise, il y a avant tout des femmes et des hommes. Prendre soin de leur équilibre, c'est leur donner les moyens d'avancer avec davantage de conscience, d'énergie et de sérénité. Harmonie Evolution est né de cette conviction : utiliser la technologie pour mieux accompagner l'humain, jamais pour le remplacer. »

Alexis Renaerd
Fondateur de Harmonie Evolution

Un accompagnement vraiment personnel

Chaque collaborateur avance à partir de sa propre situation, avec un prochain pas adapté.

La confidentialité dès la conception

Aucun accès de l'employeur aux réponses, aux pratiques ni aux données personnelles de bien-être. Ce n'est pas une option, c'est un principe fondateur.

Une présence humaine réelle

Un interlocuteur unique, du premier échange jusqu'au bilan, et des ateliers ou du coaching si vous le souhaitez.

Des contenus sérieux

Des ressources sourcées, un niveau de preuve indiqué, aucune promesse médicale.

Une expérience soignée, en deux langues

Une application apaisante et élégante, entièrement disponible en français et en anglais.

Un démarrage simple

Une première phase de trois mois, un tarif clair, sans engagement au-delà.

11	200+	FR · EN	0
dimensions de l'équilibre	ressources sourcées	deux langues complètes	donnée personnelle de bien-être transmise à l'employeur

ET MAINTENANT

Prenons le temps de parler de *vos équipes*

Un premier échange, sans engagement, en visio ou par téléphone. Nous partons de votre réalité pour construire le programme qui vous ressemble.

1. Comprendre vos besoins
2. Définir le nombre de participants
3. Préciser le périmètre
4. Préparer votre espace entreprise
5. Organiser la mise en place

Alexis Renaerd

info@harmonieetcorps.com

harmonieevolution.com

